

# Gilbert, 86 ans, cultive l'art de la divine harmonie

Il démarre sa journée par une bonne douche froide et poursuit son engagement de cinquante ans d'arts martiaux, dont vingt-cinq ans sur la voie de l'aïkido.

## Rencontre

Gilbert Perreau, 86 ans, continue de s'entraîner et de suivre les cours. « Avec les arts martiaux que je pratique depuis cinquante ans, la connaissance de soi n'est jamais terminée ! »

Le hakama aux sept plis, qui donne une allure « honorable », symbolise une tradition qui se perpétue, quel que soit l'âge. Gilbert est venu s'entraîner au cours donné au Cosec Montaigne par Joël Roche. Cet ancien scout a toujours considéré l'aïkido comme un engagement sur la voie, le « do », en japonais.

« Ça suppose une recherche permanente et un souci constant de perfectionnement, tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel, selon l'esprit du budo », explique-t-il volontiers.

Bien sûr, on a envie de savoir comment il fait pour s'asseoir sur le tatami, comme le ferait un enfant de 3 ans, encore souple sur ses talons, sans effort aucun, sans maux d'articulations et autres douleurs aux genoux ! Il est là, posé sur le sol, admirable d'une souplesse qui semble naturelle, comme si celle de ses 15 ans ne l'avait jamais quittée.

### « Le programme d'une vie »

« Tout jeune, j'avais de l'énergie à revendre, raconte-t-il. Un atelier de boxe m'a fait découvrir les sports de combat, mais assez vite, je me suis dirigé vers le judo, qui débarquait à Angers. J'y suis resté 13 ans. »

D'autres arts martiaux ont commencé à se faire une place en France : viet vo dao, puis aikido que Gilbert Perreau a découvert en 1983.

Élevé par ses grands-parents, il



À 86 ans, Gilbert Perreau garde la souplesse d'un jeune homme. Ici, à Angers au cours de Joël Roche.

PHOTO: OUEST-FRANCE

devient berger en Sologne. « Au départ, mon idée était de devenir conseiller agricole. Mais j'ai rencontré ma conjointe, j'ai laissé tomber les brebis, et je suis rentré dans le contrôle laitier, puis je suis devenu inspecteur départemental d'assurances. » Gilbert Perreau est aussi très engagé dans le syndicalisme, comme chez Emmaüs.

L'aïkido ne l'a jamais quitté depuis vingt-cinq ans. Une vraie discipline, une philosophie de vie, mais aussi une hygiène de vie. Chaque matin, il commence la journée par une pratique du corps : qi gong, yoga, étire-

ments... Jamais la même chose, « pour faire travailler l'ensemble du corps ». Douche froide matin et soir.

Côté alimentation, du bio, bien sûr. « C'est politique, pour obliger à revenir à une agriculture sans pesticides. Je n'arrive pas à comprendre qu'on empoisonne les gens pour produire ! » Mais il n'est pas végétarien.

Il s'excuserait presque d'être encore en vie. « La plupart de mes amis sont décédés. Mais ils avaient un métier physique très dur. »

Pour Gilbert Perreau, le sport est indispensable, mais celui qui fait tra-

vailer tout le corps et l'esprit, dans une recherche d'harmonie. « L'aïkido permet de valoriser chacun, et non de s'affirmer au détriment de l'autre. C'est l'art de la divine harmonie, un self-défense de non-opposition. Les sept plis du hakama ont une signification : bonté, honneur, politesse, sagesse, sincérité, loyauté, philosophie. Le programme d'une vie ! Ce XXI<sup>e</sup> siècle en a bien besoin »

Cosec Montaigne, boulevard Joseph-Cussonneau, à Angers. 292 € par an, 240 € moins de 14 ans. Renseignements au 02 41 48 75 66.



# Joël Roche, unique 7<sup>e</sup> dan en aikido dans l'Ouest

## Les gens d'ici

Utiliser la force de l'adversaire pour le déstabiliser sans violence, c'est un long apprentissage que Joël Roche, à 67 ans, transmet dans ses cours d'aïkido, ouverts à tous.

L'ancien motard impressionne par son calme, sa force, son équilibre. Impressionne, mais n'effraie pas. Si, 19 ans après avoir obtenu son 6<sup>e</sup> dan, il a obtenu le 7<sup>e</sup>, c'est que ses pairs ont jugé, au niveau international, qu'il avait atteint un autre état d'être.

Comme Gilbert Perreau à la même époque, Joël Roche a commencé par le judo, qui arrivait en France, et a très vite été attiré par ce nouvel art martial confidentiel à ses débuts, l'aïkido.

## Concentration de l'instant, esprit d'analyse

« Quand on commence, le corps se réorganise selon d'autres principes. On emprunte un chemin d'épanouissement qui prône la non-oppo-



Joel Roche, passé 7<sup>e</sup> dan en début d'année, le seul dans l'Ouest, le second en France, est directeur fédéral des Pays de la Loire et responsable technique national de l'aïkido.

PHOTO : OUEST-FRANCE

sition. Une approche à la fois physique et mentale. » Résultat : une puissance développée, un recentrage de

l'être que l'on met au service du partenaire.

L'aïkido apprend à ne pas répondre

aux agressions par la violence. Mais c'est une discipline de défense idéale, à mains nues ou armé, avec un ou plusieurs adversaires. « **Le but n'est pas la destruction immédiate des adversaires, mais plutôt de leur démontrer l'inutilité de leurs attaques.** » Une pratique qui aide à gérer les situations difficiles et conflictuelles du quotidien.

Si Joël Roche manie des armes (bâtons, sabres, couteaux) qui peuvent blesser, voire être mortelles, il le fait avec une fluidité et selon des chorégraphies, des katas qui respectent l'intégrité des adversaires.

Pionnier de la discipline à Angers où il enseigne, il encourage tous ceux qui veulent acquérir confiance en soi et travailler dans son corps la communication non-violente, la concentration de l'instant, l'esprit d'analyse, d'observation, à rejoindre le club aikido Croix-Blanche.

Sur le tatami, il n'y a ni vainqueur, ni vaincu, ni rivalités. Il n'y a d'ailleurs pas de compétitions pour ce sport.